

令和7年度 離乳食講習会のご案内



【内容】

- ステップ1 : 離乳食の開始・食材の柔らかさの体験
 ステップ2 : 1回食から2回食への進め方・食べ方の体験・お口のお話
 ステップ3 : 2回食から3回食への進め方・飲み方の体験・お口のお話
 1歳からのごはん : 1歳頃の食事

第1子の保護者優先です。

【対象】

三鷹市在住の対象月齢児の保護者（お子さまと一緒に受講できます）

【会場】

三鷹市総合保健センター 三鷹市新川6-37-1 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階



【離乳食講習会日程・対象児の誕生日】

	ステップ1 (水曜)		ステップ2 (火曜)		ステップ3 (水曜)		1歳からのごはん (金曜)	
	①10:00~10:35 ②11:00~11:35		①10:00~10:40 ②11:00~11:40		①10:00~10:40 ②11:00~11:40		①9:30~10:10 ②10:30~11:10	
4月	16日	令和6年11~12月生	8日	令和6年9~10月生	2日	令和6年7月~8月生	25日	令和6年2月~5月生
5月	28日	令和6年12月~ 令和7年1月生	13日	令和6年10~11月生	14日	令和6年8~9月生	23日	令和6年3~6月生
6月	18日	令和7年1~2月生	10日	令和6年11~12月生	4日	令和6年9~10月生	27日	令和6年4~7月生
7月	16日	令和7年2~3月生	8日	令和6年12月 ~令和7年1月生	2日	令和6年10~11月生	25日	令和6年5~8月生
8月	20日	令和7年3~4月生	5日	令和7年1~2月生	6日	令和6年11~12月生	22日	令和6年6~9月生
9月	17日	令和7年4~5月生	9日	令和7年2~3月生	3日	令和6年12月 ~令和7年1月生	26日	令和6年7~10月生
10月	15日	令和7年5~6月生	7日	令和7年3~4月生	1日	令和7年1~2月生	24日	令和6年8~11月生
11月	19日	令和7年6~7月生	11日	令和7年4~5月生	5日	令和7年2~3月生	21日	令和6年9~12月生
12月	17日	令和7年7~8月生	9日	令和7年5~6月生	3日	令和7年3~4月生	19日	令和6年10~ 令和7年1月生
1月	28日	令和7年8~9月生	13日	令和7年6~7月生	14日	令和7年4~5月生	23日	令和6年11月 ~令和7年2月生
2月	18日	令和7年9~10月生	10日	令和7年7~8月生	4日	令和7年5~6月生	20日	令和6年12月 ~令和7年3月生
3月	18日	令和7年10~11月生	10日	令和7年8~9月生	4日	令和7年6~7月生	27日	令和7年1月~4月生



【申し込み】各QRコードから申し込みください

ステップ1



ステップ2



ステップ3



1歳からのごはん



【お問い合わせ】
 三鷹市総合保健センター
 電話：0422-24-8266

【注意事項】

- ★講習会の受講は、対象の誕生月のみとなります。（対象外で受講をご希望の場合はご相談ください。）
- ★講習会は予約制です。（前日までにご予約ください。）
- ★ベビーカーでお越しになる場合、元気創造プラザ2階北側の所定の場所に置いてください。
講習会会場には乗り入れできませんので、ご了承ください。ご事情があるかたは、講習会時にご相談ください。
- ★当日の受付は、開始15分前から行います。
- ★来所の際には、手洗いのご協力をお願いいたします。（手洗いの際にベッドがありませんので、抱っこ紐がありましたらご準備ください。）
- ★37.5度以上の発熱や風邪の症状がある場合は、受講をお控えください。



離乳食幼児食講習会の内容をホームページに掲載しています。

食事のすすめ方、歯磨きの方法の参考にご活用ください。

三鷹市ホームページ

検索

三鷹市＞子育て・教育＞乳幼児の健康＞口腔に関する情報 または 食育に関する情報

離乳食 （1回食）のすすめかた

離乳食 （2回食）のすすめかた

離乳食 （3回食）のすすめかた

離乳食 （完了期）のすすめかた

幼児食 （2歳前後）のすすめかた



食育に関する情報



口腔に関する情報

乳幼児の歯みがき



お問い合わせ

三鷹市総合保健センター

住所 〒181-0004

三鷹市新川六丁目37番1号

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階

電話 0422-24-8266

